

OLAHRAGA RUTIN 15-30 MENIT SEHARI

Tahan Diri Aktivitas di Luar Rumah

SELAMA masa tanggap darurat pandemi Covid-19 seperti saat ini, masyarakat menurut Ketua Asosiasi Profesor Keolahragaan Indonesia (Apkori), Prof Dr Djoko Pekik Irianto MKes AIFO harus menahan diri untuk berolahraga di luar rumah. Namun tetap dapat menjalankan olahraga dengan manfaat maksimal.

Untuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan menurut Djoko sifatnya aerobik untuk melatih kebugaran *cardio vascular* (paru jantung). Di antaranya, senam di rumah menggunakan musik atau video, bersepeda statis, jogging menggunakan *treadmill*, jogging atau jalan di halaman rumah, *skipping* hingga naik turun tangga jika kediamannya bertingkat. Untuk latihan di rumah ini, ideal dilakukan dengan durasi 20-30 menit, dalam satu minggu dapat dilakukan 3-5 kali.

"Olahraga di rumah bisa juga divariasikan dengan tambahan latihan otot, seperti *push up* dan gerakan sejenis, atau latihan *dumble*, ditambah *stretching* (gerakan perenggangan sendi)," katanya.

Guna membuat kegiatan berolahraga di rumah semakin menarik dan menyenangkan, dapat dilakukan secara bersama dengan seluruh anggota keluarga. "Latihan bisa bersama keluarga dan tidak perlu menggunakan masker dan tidak perlu jaga jarak. Alangkah lebih baiknya jika dilakukan di halaman yang ada sinar matahari," terang guru besar FIK UNY ini.

Disinggung mengenai kegiatan olahraga di luar rumah, seperti *joging* dan *gowes* (bersepeda), Djoko meminta agar masyarakat di DIY untuk bisa menahan diri tidak melakukannya terlebih dahulu hingga keputusan lanjutan masa tanggap darurat pada 30 Juni ditetapkan Pemda DIY. Hanya saja, saran tersebut tetap diberikan pengecualian bagi masyarakat yang berada di

zona hijau.

"Kalau yang di zona hijau, olahraga bisa dilakukan di alam terbuka namun tetap dengan protokol yang ketat. Jenis olahraganya mungkin seperti jogging, bersepeda, senam, permainan dengan pemain sedikit seperti bulutangkis, pingpong, tenis (nomor tunggal), atau golf. Kalau olahraga beregu hindari dulu, renang juga dihindari dulu. Untuk fitness sebenarnya bisa, namun jumlah orangnya terbatas, dengan rasio 8 m persegi per-orang dan sebaiknya tanpa AC," jelasnya.

Untuk tetap menjaga diri dari penularan virus korona, Djoko Pekik berpesan agar kegiatan olahraga lebih baik dilakukan perorangan, jika berkelompok harus jaga jarak aman (tidak hanya saat berolahraga tapi juga saat datang dan pulang), saat berolahraga pastikan tidak sedang sakit, sterilkan tempat latihan dengan disinfektan, gunakan alat dan perlengkapan sendiri, membawa tempat minum sendiri, datang dan pulang dari tempat latihan tetap pakai masker. (Hit)

Physical distancing mengubah banyak perilaku masyarakat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Belajar, bekerja hingga beribadah. Semua dilakukan dari rumah. Ini tentu hanya salah satu solusi selain selalu berperilaku hidup bersih dengan rajin cuci tangan menggunakan sabun hingga memakai masker saat keluar rumah. Olahraga rutin nyatanya cukup membantu masyarakat untuk tetap fit di tengah pandemi Covid-19.



Djoko Pekik Irianto

KR-Adhitya Asros



Fajar Sri Wahyuniati

KR-Antri Yudiandiyah

Dari sebuah penelitian membuktikan bahwa olahraga ringan hingga sedang yang dilakukan rutin, mampu mengurangi risiko kematian selama wabah flu Hong Kong pada 1998. Jadi, olahraga secara rutin dengan intensitas sedang, bisa membantu menjaga kebugaran selama pandemi.

Senam peregangan atau *stretching*, kata Ketua Umum Persatuan Senam Indonesia (Persani) Kabupaten Sleman, Fajar Sri Wahyuniati Spd MOr kepada KR, membantu untuk tetap fit selama *work from home*. Peregangan baik untuk fleksibilitas, membantu tubuh tetap lentur sehingga mobilitas terjaga. Peregangan pun membantu memperbaiki postur tubuh, menyembuhkan dan mencegah sakit punggung serta meredakan stres.

Olahraga ini mudah dan dapat dilakukan semua orang, dari anak-anak hingga lansia. Beberapa gerakan peregangan dari kepala hingga kaki dapat dilakukan secara berurutan dan dimulai dengan perlahan agar tubuh terbiasa dengan

gerakan-gerakan meregangkan otot. "Senam peregangan atau *stretching* bisa dilakukan dengan mudah. 15 atau 30 menit setiap hari, itu sudah cukup," kata Fajar Sri Wahyuniati.

Pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) ini menambahkan, peregangan bisa dilakukan pada pagi hari sebelum menjalankan aktifitas. "Senam peregangan bagus dilakukan pada pagi hari. Jika sudah rutin, intensitas ditambah," lanjutnya.

Waktu 15-30 menit bukan patokan utama. Bagi lansia, senam peregangan bisa dilakukan hanya lima menit. Setelah itu bisa lanjut dengan berjalan kaki di depan rumah, atau sepeda di sekitar rumah saja. "Peregangan lima menit, setelah itu bisa lanjut dengan sepeda atau jalan kaki saja di depan rumah. Ini cukup untuk menjaga diri tetap fit di masa pandemi Covid-19," papar Fajar.

Dijelaskan pula, peregangan dilakukan dan dipilih yang bermanfaat, fokus pada area-area utama yang penting untuk mobilitas. Seperti betis, paha belakang, fleksor pinggul. Sedang untuk tubuh bagian atas, fokus pada gerakan yang melibatkan bahu, leher dan punggung bawah.

Saat ini, sambung Fajar, pihaknya bekerja sama dengan Dinas Kesehatan DIY tengah merancang senam peregangan yang bisa dilakukan semua orang sebagai panduan untuk tetap fit di tengah pandemi Covid-19. "Kami dengan Dinas Kesehatan DIY sudah membuat senam peregangan yang bisa dilakukan semua orang. Tiggal *launching* dan semoga bermanfaat," pungkaskan pengurus KONI Kabupaten Sleman tersebut. (Hit/Yud)



Olahraga bersepeda hanya bagi yang berada di zona hijau.

KR-Surya Adi Lesmana

OLAHRAGA

KEMBALI JALANI OPERASI LUTUT

Federer Menepi Hingga 2021

YOGYA DIPERTIMBANGKAN Tuan Rumah 'Play-Off' IBL

JAKARTA (KR) - Kompetisi bolabasket *Indonesian Basketball League* (IBL) *Pertamax 2020* yang tertunda pada babak ketujuh akibat pandemi Covid-19, rencananya digulirkan kembali pada 4 September hingga 5 Oktober. Keputusan ini disampaikan saat IBL melakukan pertemuan secara virtual dengan seluruh manajer klub peserta IBL, Rabu (10/6).

"Setelah melakukan pembicaraan intens, semangatnya adalah bagaimana kita mempersiapkan lanjutan kompetisi IBL musim 2020 dengan format yang telah disiapkan, dimulai dari babak *play off* hingga final. Disepakati bahwa penyelenggaraan akan lebih baik dilakukan di satu kota dengan mempertimbangkan berbagai kondisi yang berkembang saat ini.

Untuk kota di antaranya adalah Jakarta dan Yogya, tapi keputusan akhir akan melihat situasi. "Keputusan di satu kota ini diambil karena faktor keamanan dan juga efisiensi pembiayaan," kata Junas Miradiarsyah, Direktur Utama IBL dilansir situs IBL.

Hal lain yang juga menjadi pertimbangan adalah dalam mendatangkan pemain asing. Melihat perkembangan yang terjadi di dalam negeri dan di luar negeri, terutama di Amerika Serikat, dimana tempat tinggal pemain asing IBL cukup banyak situasi yang tidak mudah untuk diantisipasi.

IBL dan klub memutuskan faktor keselamatan. "Sehingga dari beberapa hal yang dibahas, disepakati untuk opsi kelanjutan dengan pemain lokal," pungkasnya. (Rar)-o

BOTTMINGEN (KR)- Roger Federer menyatakan, dirinya akan menepi dari lapangan tenis hingga 2021. Petenis peringkat tiga dunia asal Swiss itu kembali menjalani operasi lutut. Sebelumnya, "FedEx" pernah menjalani operasi serupa pada Februari silam.

Petenis berusia 38 tahun tersebut, Rabu (10/6) menyampaikan, ia telah menjalani bedah arthroscopy lanjutan beberapa pekan lalu setelah mengalami prosedur pembedahan dengan membuat lubang sayatan sebesar lubang kunci untuk memasukkan arthroscopic. Berharap mendapatkan kesembuhan total, pemegang 20 gelar grand slam itu ingin istirahat total.

"Saya ingin memanfaatkan waktu agar 100 persen siap bermain di level tertinggi saya," kata Federer di akun Twitter seperti dikutip *Sky Sports*. "Tentu saya akan sangat merindukan para fans dan tour saya,

tapi saya menanti bisa melihat kalian semua kembali pada tour di awal musim 2021," sambungnya.

Federer yang meraih gelar grand slam terakhirnya di Australia Terbuka 2018 mengaku, dirinya merasakan efek selama masa rehabilitasi awal.

Pengumuman itu seakan menambah spekulasi tentang semakin dekatnya masa pensiun Federer yang tercatat sebagai pemegang rekor grand slam tunggal terbanyak dan petenis terkaya versi majalah Forbes bulan lalu itu.

Federer yang meraih trofi grand slam pertamanya pada 2003, saat ini memiliki keunggulan satu gelar



KR-AP Images

Roger Federer saat beraksi di lapangan.

dibanding rival terdekatnya, Rafael Nadal (Spanyol) dan tiga gelar dari Novak Djokovic (Serbia).

Titel terbesar yang belum pernah dia menangkan hanyalah medali emas tunggal putra Olimpiade Olimpiade Tokyo yang dipandang sebagai kesempatan terakhir Federer untuk mengakhiri karier

emasnya pun ditunda hingga tahun depan karena pandemi virus korona. Federer akan berusia 40 tahun saat upacara penutupan pesta olahraga sedunia tersebut digelar.

Pertandingan terakhir yang FedEx jalani adalah semifinal Australia Terbuka pada 30 Januari lalu, ketika dirinya dikalahkan

Djokovic pada partai semi-final. Djokovic kemudian keluar sebagai juara turnamen itu setelah di final mengalahkan Nadal.

Terakhir kali Federer tampil di lapangan adalah saat melawan Rafael Nadal dalam laga amal di Cape Town, Afrika Selatan, awal Februari lalu. Disaksikan 51.954 penonton yang memadati stadion. Oleh penyelenggara, jumlah penonton itu disebut sebagai rekor dunia di tenis.

Dengan keputusan absen hingga 2021, Federer pun akan kehilangan kesempatan menambah koleksi gelar grand slam. Pasalnya, ia akan melewati turnamen Amerika Serikat Terbuka dan Prancis Terbuka yang jadwalnya sedang diatur kembali setelah mengalami penundaan akibat pandemi Covid-19. Sebelumnya turnamen Wimbledon (Inggris) sudah pasti dibatalkan. (Lis)-o

KKO SMAN 4 SOLO Seleksi Siswa Libatkan FKOR UNS

SOLO (KR) - Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Solo dalam mengisi Kelas Khusus Olahraga (KKO) ingin mendapatkan bibit atlet berbakat. Karena itu seleksi calon siswa KKO dipercayakan kepada lembaga yang kompeten, yakni Fakultas Keolahragaan (FKOR) Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo.

Seleksi yang dimulai Rabu (10/6), diikuti puluhan peserta. Mereka diharapkan bisa mengisi 13 cabang olahraga yang dikembangkan SMAN 4. Di antaranya, taekwondo, pencak silat, karate, atletik, renang, tenis lapangan, tenis meja, panahan, bola voli, sepak bola, anggar, dan judo.



KR-Qomarul

Calon siswa KKO mengikuti seleksi.

"Kami berharap calon siswa KKO yang mengikuti seleksi mampu melampaui standar minimal kemampuan yang ditentukan," kata Dr Sapta Kunta Purnama, dekan FKOR. Sebagai konsultan

KKO, ia melakukan seleksi berupa tes antropometri dan kemampuan.

Tes antropometri dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat, tinggi duduk, rentang lengan, tes fisik, tes ko-

ordinasi, tes power lengan, tes power tungkai, tes kecepatan, kelincahan dan daya tahan aerobik. Setidaknya ada 10 kriteria yang dimasukkan ke *software*.

Apa yang dilakukan FKOR untuk mewujudkan pembinaan atlet muda di Kota Solo agar ke depan mampu menorehkan prestasi. Bagi FKOR, SMAN 4 merupakan laboratorium. Jadi konsep dan teori bisa diimplementasikan di KKO. Sementara Wakil Kepala Sekolah (Wakasek) Bidang Kesiswaan SMAN 4, Nanang Inwanto mengatakan FKOR UNS dinilai mempunyai kompetensi dalam bidang keolahragaan, dalam seleksi calon siswa KKO. (Qom)-o

KONI KULONPROGO Mendukung Atlet Pelajar ke Sekolah KKO

WATES (KR) - Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Kulonprogo mendukung penuh atlet pelajar masuk ke sekolah penyelenggara Kelas Khusus Olahraga (KKO), baik jenjang SMP maupun SMA.

Ketua KONI Kulonprogo, Bambang Gunoto Spd saat ditemui KR di Wates, Kamis (11/6) menyampaikan, Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga (Disdikpora) Kulonprogo mengeluarkan kebijakan bahwa dalam Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) tahun pelajaran 2020/2021 untuk jenjang SMP, yakni di SMPN 1 Panjatan, SMPN 2 Galur dan SMPN 1 Nanggulan tidak menggunakan zonasi dan waktu pendaftaran lebih awal atau mendahului kelas reguler.

"KONI mendukung penuh kebijakan Disdikpora terutama untuk jen-

jang SMP. Tidak adanya pembatasan zonasi tempat tinggal memberi kesempatan bagi atlet pelajar masuk ke sekolah penyelenggara KKO. Hal tersebut memberi dampak positif untuk menjangkau atlet usia muda," jelasnya.

Bambang Gunoto mengatakan, jelang penyerahan persyaratan PPDB banyak atlet lulusan SD dan SMP yang meminta legalisasi ke KONI Kulonprogo sebagai persyaratan masuk sekolah jenjang lanjutan lewat jalur prestasi.

"Sejak Senin lalu banyak yang meminta legalisasi ke KONI, tiap hari sekitar 10 hingga 20 orang. Jumlah pencari legalisasi terbanyak dari lulusan SD, hal ini karena adanya kemudahan bebas zonasi untuk calon siswa yang ingin masuk di SMP Negeri penyelenggara KKO," pungkasnya. (M-4)-o